



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Dieses Rezept für unser Süßkartoffel-Kumpir ist perfekt für kalte Herbst- und Wintertage und ein absolutes Muss für alle Süßkartoffel-Fans! Für unser Kumpir wird die Süßkartoffel zuerst im Ofen gebacken und anschließend mit einer leckeren Füllung aus Hokkaido-Kürbis, Champignons, Zwiebeln und Haselnüssen belegt. Natürlich darf etwas Käse bei unserem Süßkartoffel-Kumpir auch nicht fehlen, weshalb wir die Ofenkartoffel zum Schluss auch noch mit einem knusprig gebackenen Ziegenkäse belegt haben. Getoppt wird unser Kumpir dann auch noch mit ein paar Granatapfelkernen und Petersilie. Probieren unser Süßkartoffel-Kumpir also unbedingt aus! So leicht geht's:

Step 1:

Als erstes heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor und backe die ganze Süßkartoffel für ca. 30 Minuten darin.

Step 2:

Nun hackst du ein paar Haselnüsse und röstest sie in einer Pfanne ohne Fett leicht an. Dann entkernst du den Kürbis und schneidest ihn in kleine Würfel. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Würfel darin anbraten. Den Kürbis mit Chiliflocken, Currypulver, einer Nelke und etwas Salz und Pfeffer würzen.

Step 3:

Als nächstes hackst du die Zwiebel und schneidest die Pilze in Scheiben. Sobald die Kürbiswürfel weich geworden sind, diese aus der Pfanne nehmen. Dann gibst du die Zwiebel zusammen mit den Pilzen in die Pfanne und schmeckst alles mit etwas Zimt, Muskatnuss und Salz ab. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis dieser knusprig wird.

Step 4:

Dann kannst du den Joghurt mit einer gepressten Knoblauchzehe, dem Saft sowie den Schalenabrieb der Zitrone anrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Von dem Granatapfel kannst du ein paar Kerne herauslösen.

Step 5:

Die Süßkartoffel längs aufschneiden, mit einer Gabel das Innere leicht zerdrücken und die Pilz-Zwiebel-Mischung, die Kürbiswürfel sowie den Joghurt, die Nüsse, die Käsescheiben und etwas gehackte Petersilie darüber geben. Neben die Süßkartoffel ein paar Granatapfelkerne und eine Zitronenscheibe anrichten.

Zutaten

Menge

1/4	Granatapfel
2	Süßkartoffeln
1/2 Rolle	Ziegenkäse
1/4	Hokkaido-Kürbis
1 Pck.	braune Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Joghurt
1	unbehandelte Zitrone
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	ganze Haselnüsse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Rapsöl
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Zimt
1 Prise	Nelke
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	Currypulver